அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சிகள்

அன்பியங்கள் முறைப்படி இயங்க வேண்டுமானால் அவைகளுக்குத் திறமையான பயிற்சி பெற்ற வழிகாட்டிகள் தேவை. பயிற்சி பெற்ற வழிகாட்டிகள் அன்பிய உறுப்பினர்களுக்குப் பத்துத் தலைப்புகளில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி நல்லுறவுக்கு உகந்த மனநிலையை உருவாக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதருடைய வாழ்விலும், பணியிலும் அன்பை ஊற்றெடுத்து ஓடச் செய்கின்ற தளமாய் அன்பியம் விளங்க வேண்டும். தனிமனித உறவிலிருந்து குடும்ப உறவு மலர வேண்டும்; அன்பிய உறவிலிருந்து சமூக உறவும், பங்குத் திருச்சபை உறவும் பிறப்பெடுக்கக் கீழ்வரும் மாதிரி பயிற்சிகளைத் தருகிறோம்.

இவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, பயிற்சியளிப்பவர்கள் தேவையான அளவுக்கு மாற்றம் கொடுத்து புது மெருகேற்றிப் பொருளுள்ள வகையில் பொருத்தமான பயிற்சியளிக்கவும்.

இத்தகைய பயிற்சிகள்தான் அன்பியங்களை நீண்ட நாட்கள் உயிரோட்டமுடன் செயல்பட வைக்கும் என்பது உறுதி.

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 1 B.E.C.

திறந்த மனம்

தொடக்கச் செயல் :

- இருவர் இருவராகக் கருத்துப் பரிமாறுதல்
- மலர்கள், பழங்கள் போன்ற பொருட்களை முதலில் இரண்டிரண்டாக வெட்ட வேண்டும்.
- பங்குபெறும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு பாகத்தை எடுக்க வேண்டும்.
- அமர்வினை நடத்துபவர் அறிவித்ததும் ஒவ்வொருவரும் தன்னிடமுள்ள பொருளின் மறுபகுதியை வைத்திருக்கும் நபரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- அந்த நபருடன்,

  (1) தன்னைப்பற்றி அவர் அறியாதவை -

  (2) இந்த அமர்வுகளிலிருந்து தான் எதிர்பார்ப்பவை -
- இவற்றினை 15 நிமிடங்கள் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ஒவ்வொருவரும் தன்னிடம் பகிர்ந்து கொண்ட நபரை அறிமுகப்படுத்தி, அவரது எதிர்பார்ப்புகளைக் குழுவில் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ஒவ்வொருவரும் சொல்லும் எதிர்பார்ப்புகளைக் கரும்பலகையில் வரிசையாக எழுத வேண்டும்.

குழுவிலிருந்து கருத்துக்களை வரவழைத்தல் :

- உன்னைப்பற்றி அடுத்தவரிடம் சொல்லும்போது உனது உணர்வுகள் என்ன?
- இந்த அனுபவத்திலிருந்து நீ அறிந்துகொண்டது என்ன?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- இந்தக் குழுவில் இருப்பவர்களைப் பற்றி நாம் அறியாத பலவற்றை இப்போது அறிந்து கொண்டோம். நம்மைப் பற்றிப் பிறரோடு பகிர்தல் ஒரு சிறந்த அனுபவம். உண்மையான பகிர்தலும், மனம் திறந்து பேசுதலும் நம் அனைவர்க்கும் மிகுந்த பயன் அளிக்கும்.

ஒரு மலரை எடுத்து விளக்குவோம் :

- ஒரு மலர் மொட்டாக மூடி இருக்கும்போது, அதனுடைய முழுமையான அழகை நாம் காணமுடியாது. ஆனால் அது விரிந்து முழுமையாக மலரும்போது அதன் அழகை இரசிக்கவும், மணத்தை உணரவும் முடிகிறது.

- ஒரு மலர் மலரும்போது அது கொடுக்கவும் பெற்றுக் கொள்ளவும் தயாராக இருக்கிறது. மழையையும், சூரிய வெப்பத்தினையும் பெற்றுக்கொள்கிறது. தேனீக்களும் மற்றப் பூச்சிகளும் அதில் அமருவதால் ஒரு புதிய உயிர் உருவாவதற்குத் துணை புரிகிறது.

- அதேபோன்று, நாம் மனந்திறந்து பேசவும் மற்றவர் கூறுவதைக் கேட்கவும் செய்தால் நமது வாழ்வு வளம்பெறும்.

- ஆனால் மனந்திறந்து பேசுவது எளிதல்ல. நினைப்பதையும் உணருவதையும் வெளிப்படுத்த துணிச்சல் தேவை. சில தடங்கல்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். "என்னை ஏற்றுக் கொள்வார்களா? உண்மையில் நான் யார்? என் சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் என்ன என்பதைத் தெரிந்த பின்பும் அவர் என்னை ஏற்றுக்கொள்வாரா?" என்ற கேள்விகள் நம்மில் எழலாம்.

- மனந்திறந்து பேசியதால் சில வேளைகளில் சில கசப்பான அனுபவங்களும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் எல்லோரும் இங்கு நம் உள்ளங்களில் புது நம்பிக்கையோடு வந்திருக்கிறோம்.

- நம் எதிர்பார்ப்புகளை இங்கு கரும்பலகையில் காண்போம்.
- ஒவ்வொரு எதிர்பார்ப்பினைப் பற்றியும் அமர்வினை நடத்துபவர் சிறு விளக்கம் அளிக்கலாம்.

இன்னும் எவ்வளவோ கருத்துக்கள் நம்மில் புதைந்து கிடக்கின்றன. இனி வருகின்ற அமர்வுகளில் நமது துயரங்கள் நீக்கப்பட்டு நமது எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவுபெற முயலலாம். நமது வருத்தங்களில் சில நீக்கப்படலாம். நமது நம்பிக்கைகளில் சில நிறைவேற்றப்படலாம். இவையனைத்தும் நாம் எவ்வளவு திறந்த மனம் உள்ளவராக இருக்கின்றோமோ அதைப் பொறுத்தது. நாம் எண்ணுவதையும், உணருவதையும் வெளிப்படுத்தவும், பிறர் நம்மிடம் வெளிப்படுத்துவதை மதிக்கவும் தயாராக உள்ளோமா?

வாசகம் : அரு. 4:7-34

சமாரியப் பெண் :

- இயேசு, சமாரியப் பெண் இருவரும் மனந்திறந்து பேசியதால் சமாரியப் பெண் மகிழ்ச்சியும் புது வாழ்வும் பெற்றாள். கிறித்துவும் மகிழ்ச்சியடைந்து பசியற்றவராகக் காணப்பட்டார்.
- பொருத்தமான ஒரு பாடலுடன் அமர்வினை முடிக்கலாம்.

தகவல் : **Growing up towards a new community**

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 2 B.E.C.

நாம் வேறுபடுகிறோம் - ஏன்?

தொடக்கச் செயல் :

- குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் தான் விரும்பும் ஏதேனும் ஒரு பொருளோடு தன்னை ஒப்பிடவும். ஏன் அந்தப் பொருளுடன் தன்னை ஒப்பிட்டார் என்பதனை ஒவ்வொருவரும் விளக்க வேண்டும்.

குழுவிலிருந்து கருத்துக்களை வரவழைத்தல்:

பின்வரும் வினாக்களை எழுப்பவும்.

(1) அந்தப் பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?

(2) அதைப் பற்றிப் பிறருக்கு விளக்கும்போது எப்படி இருந்தது?

(3) மற்றவர்கள் கூறியதைக் கேட்கும்போது எப்படி இருந்தது?

(4) குழுவில் உள்ளவர்களைப்பற்றி முக்கியமாக அறிந்து கொண்டது என்ன?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

நாம் ஒருவருக்கொருவர் மிகவும் வேறுபட்டிருக்கிறோம். நமது உடல், குணம், விருப்பங்கள், திறமைகள், குறிக்கோள் இவற்றால் நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடுகிறோம். நீ உன் வழியில் சிந்திக்கிறாய்; உன் வழியில் உணர்கிறாய்; உன் வழியில் அன்பு செய்கிறாய்; உன் வழியில் முடிவு செய்கிறாய்; இவ்வாறு உன் உலகை நீயே படைக்கிறாய்.

- முழுக்க முழுக்க உன்னைப் போன்ற ஒருவரை நீ காணமுடியாது.
- ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு தனித்தன்மையுண்டு. எவரும் மற்றவர் இடத்தை நிரப்ப முடியாது. ஒவ்வொருவரும் கடவுளால் திட்டமிடப்பட்டுப் படைக்கப்பட்ட கலைச்செல்வம்.
- நாம் வேறுபடுவதற்கு அடிப்படையான காரணங்கள் பின்வருவன:

1. பரம்பரை : நமது பெற்றோர், நமது மூதாதையர் இவர்களது உடலமைப்பு, செயல்திறன், குணநலன்கள் நம்மில் பெரும்பாலும் பிரதிபலிக்கின்றன.

2. சூழ்நிலை : நம்மைச் சூழ்ந்துள்ளோர், நமது ஊர், நமது கல்விக் கூடங்கள், நமது நண்பர்கள், நமது பகைவர்கள் இவர்களது கலாச்சாரம், கல்வி, வாழ்க்கைக் கண்ணோட்டம் ஆகியவை நம்மை மாற்றுகின்றன.

3. சுய தீர்மானம் : பிறப்பாலும் சூழ்நிலையாலும் பாதிக்கப்பட்ட போதிலும் நான் என் சொந்த வழியில் செல்லமுடியும். நான் எத்தகைய மனிதனாக இருக்க விரும்புகிறேன் என்று என்னால் சுயமாகத் தீர்மானிக்க முடியும்.

4. இறையாற்றல் : கடவுள் எனது பிறப்பையும், சூழ்நிலைகளையும் நான் சார்ந்திருக்கும்படி செய்தார். அவர் எனக்குச் சுயமாகத் தீர்மானிக்கும் ஆற்றலையும் அளித்துள்ளார். அவர் இயேசு கிறிஸ்து உருவில் பிரசன்னமாயிருக்கிறார். கிறிஸ்து என்னை மீட்டு என்னை மேலானவனாக மாற்றுகிறார்.

- இவ்வாறு நாம் வேறுபட்டிருப்பதால் நமக்குள் பிளவுகள் ஏற்படலாம். ஆனால் நாம் பிறரையும், அவர்கள் ஏன் வேறுபடுகிறார்கள் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கடவுளுடைய அருளாலும், நமது முயற்சியாலும் நாம் சிறந்த மனிதர்களாக மாறமுடியும் என்பதையும் உணரவேண்டும்.

- கடவுள் ஏன் நம்மை வெவ்வேறு விதமாகப் படைத்தார்?

கடவுளுடைய திட்டத்தில் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பங்கு உண்டு. எனவே நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து ஒரு புதிய உலகினை உருவாக்குவோம்.

வாசகம் : 1 கொரிந்தியர் 12:12-27
‘உடல் ஒன்று பாகங்கள் பல’
பொருத்தமான ஒரு பாடலுடன் அமர்வை முடிக்கவும்.

தகவல் : **Growing up towards a new community**
வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 3 B.E.C.

கலந்துரையாடல்

தொடக்கச் செயல் :

- முதலில் கீழ்க்காணும் நிகழ்ச்சியையோ, அல்லது ஒரு சிறந்த கருத்தை வலியுறுத்தும் வேறு ஏதாவது நிகழ்ச்சியையோ, கதையையோ கூறலாம்.
- ராஜு என்ற சிறுவன் தன் தந்தை, தாய் மற்றும் வயதான பாட்டியுடன் வாழ்ந்து வருகிறான். தந்தை பொறுப்பற்ற ஒரு மனிதர். தாய்தான் குடும்பத்தில் சம்பாதிக்கும் ஒரே நபர். ராஜுவின் வாழ்க்கை குழப்பம் மிகுந்து மன அமைதி அற்றதாக இருக்கிறது.
- "சே! என்ன மோசமான வாழ்க்கை; அரை வயிறும், கால் வயிறுமா..." என்று ஒரு நாள் பாட்டி முணுமுணுக்கிறாள்.
- இதைக் கேட்ட ராஜுவின் தாய் "ஏய் கிழடே வாயை மூடு. உனக்கு வேறு வேலையே இல்லையா? உன் மகனிடம் போய் சொல்றதுதானே சம்பாதிச்சுக் கொட்றதுக்கு. நாளெல்லாம் நான் சம்பாதிச்சுக் கொட்டினாலும் உனக்குக் கொழுப்பு வேறேயா" சீறுகிறாள்.
- அம்மா கோபமாகச் சீறுவதையும் பாட்டி பரிதாபமாக ஒன்றும் கூறாமல் அமைதியாக இருப்பதையும் பார்த்த ராஜுவிற்குப் பாட்டி மேல் அனுதாபம் பிறக்கிறது. இருப்பினும் அவனால் ஒன்றும் செய்ய இயலாத நிலையை உணருகிறான்.
- ஒரு நாள் பாட்டி சிரட்டையில் (தேங்காய் மூடி) சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிறான். அம்மாவிடம் சென்று பாட்டி சிரட்டையில் ஏன் சாப்பிடறாங்க? என் நாய்க்குட்டிக்கு மட்டும்தானே சிரட்டையில் சாப்பாடு வைப்போம்? என்று கேட்கிறான்.
- "இது கழுவுவதற்கு எளிது; சீக்கிரமாக உடையாமல் இருக்கும் பாரு அதனால்தான்..." என்று ராஜுவிடம் சமாளிக்கிறாள் தாய்.
- இந்தப் பதில் அவனைத் திருப்திப்படுத்தவில்லை. இருந்தாலும் அவன் மௌனம் சாதிக்கிறான்.

- ஒரு நாள் ராஜு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது தோட்டத்தில் சில சிரட்டைகளைப் பார்க்கிறான். அவற்றை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து கொண்டிருக்கும்போது அவன் தந்தை அவனிடம். "என்னடா இதெல்லாம்" என்கிறார்.
- "இதா உம். இதெல்லாம் நான் தட்டுகளாக மாற்றிட்டிருக்கேன்" என்கிறான்.
- "யாருக்கடா" - தந்தை.
- உனக்கும் அம்மாவுக்கும்தான்பா. நிங்கள் வயசாகும் போது சாப்பிடறதுக்கு வேணாமா? இது மகன்.

குழுவிலிருந்து கருத்துக்களை வரவழைத்தல் :

- இந்த நிகழ்ச்சியைக் குழுவினரிடம் விவாதத்திற்கு விடவும்.
- இந்த நிகழ்ச்சியைக் கேட்கும்பொழுது உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
- உங்கள் கருத்துக்கள், பிரதிபலிப்பு என்ன?

  (அவர்கள் கூறும் பதில்களுக்குச் சிறிது விளக்கம் கொடுக்கலாம்)
- உங்களிடம் நான் இப்பொழுது முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு கேள்வியை எழுப்புகிறேன்.
- கலந்துரையாடலில் ஒவ்வொருவரும் பங்கு பெற்றனரா? பேசினரா?
- ஒரு சிலர் மௌனமாகவும் ஒரு சிலர் முழுநேரம் பேசிக்கொண்டும் இருந்திருக்கலாம். நமது பள்ளிகளிலும் ஊர்க்கூட்டங்களிலும் நடக்கின்ற விவாதங்கள் இதுபோல் இல்லையா?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- குழு ஆய்வுகள் வெவ்வேறு வகைகளில் அமையும்.
  (1) ஒருவரே எப்போதும் பேசிக் கொண்டிருப்பார்.
  (2) தலைவர் சொல்வதற்கெல்லாம் பிறர் "ஆமாம் சாமி" போடுவார்கள்.
  (3) இரண்டு பேர் மட்டும் விவாதிக்க மற்றவர்கள் எல்லோரும் வேடிக்கை பார்ப்பார்கள்.
  (4) பாதிப்பேர் பங்கெடுக்க மீதிப்பேர் ஈடுபாடில்லாமலும் அவர்களுக்குள் பேசிக் கொண்டும் இருப்பார்கள்.
  (5) சந்தைக் கூட்டம்போல எல்லோரும் ஒரே நேரத்தில் பேசுவார்கள்; வழிநடத்த யாரும் இருக்கமாட்டார்கள்.

(6) எல்லோருமே கலந்துரையாடலில் பங்கெடுப்பார்கள். மனத்தில் எழும் கருத்துக்களை ஒவ்வொருவராகப் பேசுவார்கள். ஒருவர் பேசும்போது மற்றவர்கள் அதைச் செவிமடுத்துக் கேட்பதற்கு முயற்சி செய்வார்கள்.

- இவற்றில் சிறந்தது எது? ஏன்?

ஒவ்வொருவருக்கும் திறமைகள் உண்டு. குழுவிலுள்ள சாதாரண நபருக்கும் சொந்தக் கருத்துக்கள் உண்டு. நன்றாகப் பகிர்ந்து கொள்வதால் மட்டுமே நல்ல செயல்திட்டங்களை உருவாக்கவும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணவும் இயலும். ஒவ்வொருவருக்கும் இப்படிப்பட்ட வாய்ப்புகள் கொடுத்தால் மட்டுமே அருமையான ஒரு சமுதாயத்தை நம்மால் கட்டி எழுப்ப முடியும்.

- குழு விவாதத்திற்குக் கீழ்க்கண்ட தடைகள் இடையூறுகளாக உள்ளன.

(1) அதிகமாகப் பேசுதல்.

(2) பேசாமலே இருத்தல்.

(3) பக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் பேசிக்கொண்டு பிறர் பேசுவதைக் கவனிக்காமல் இருத்தல்.

(4) பயம், பாதுகாப்பின்மை, குழப்பம், கூச்சம்.

(5) புரிந்து கொள்ளும் தன்மை இல்லாமை.

(6) பிறரைப் பற்றி அக்கறை இல்லாமை.

(7) பிறரை மதிக்காதிருத்தல்.

இந்தத் தடைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகளைக் குழுவிலுள்ளவர்களிடம் கேட்கவும்.

வாசகம் : பிலிப்பியர் 2:1-4

பொருத்தமான பாடல்

தகவல் : **Growing up towards a new community**

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 4 B.E.C.

கணவன் மனைவு ஒத்த உள்ளத்தினரா?

- இந்த அமர்விற்குக் கணவன் மனைவி இருவரும் சேர்ந்து வரவேண்டும்.

தொடக்கச் செயல் :

- ஆண்கள் அனைவரும் ஒரு குழு, பெண்கள் அனைவரும் மற்றொரு குழு. ஆண்களை விவாதிக்கக் கூறுவோம்.
- தங்கள் மனைவியரிடம் அவர்கள் விரும்புபவை எவை?
- தங்கள் மனைவியரிடம் அவர்கள் விரும்பாதவை எவை?
- பெண்களையும் தங்கள் கணவரைப் பற்றி மேற்கண்டவாறு விவாதிக்குமாறு கோருவோம்.

குழுவிலிருந்து கருத்துக்களை வரவழைத்தல் :

- ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஒருவர் விவாதத்தின் அறிக்கையை வாசிக்க வேண்டும். கருத்துக்களைக் கரும்பலகையில் எழுதவும்.
- சிறு விளக்கத்திற்குப் பின் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை எழுப்பலாம்.
- குழுவில் உங்களால் இந்தப் பிரச்சனைகளை விவாதிக்க முடிகிறது. வீட்டில் உங்கள் கணவரிடம் / மனைவியிடம் நீங்கள் விவாதிப்பது உண்டா?
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை வரும்போது உங்கள் நண்பரைத் தேடி ஓடுகிறீர்களா? அல்லது முதலில் கணவரோடு / மனைவியோடு கலந்துரையாடுகிறீர்களா?
- நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் உங்கள் பணம், குழந்தைகள் பற்றிய பிரச்சனைகள் தவிர, உங்களைப் பற்றி, உங்கள் உணர்ச்சிகள் பற்றி, உங்களுடைய நம்பிக்கைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவது உண்டா?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- கணவன் மனைவிக்கிடையே ஏன் கருத்துப் பரிமாற்றம் இருக்க வேண்டும்?
- ஒருவரையொருவர் உண்மையில் புரிந்து கொள்ள இதுவே ஒரே வழி. அன்பில் ஒன்றித்து வாழ்வதற்கும் இரு அன்னியர்கள் ஒன்றாக வாழ்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை இது கொடுக்கிறது.

ஒருவருக்கொருவர் கருத்துப் பரிமாற்றம் வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் ஒருவர் தேவையை மற்றவர் புரிந்து கொள்ள முடியாது. ஆணின் தேவையும் பெண்ணின் தேவையும் வேறுபட்டிருப்பதால் கருத்துப் பரிமாற்றம் ஒன்றின் மூலமே இருவரும் ஒருவர் தேவையை மற்றவர் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

- கருத்துப் பரிமாற்றம் ஏன் கடினமானதாக இருக்கிறது?
- நம்மைப் பற்றிய உண்மைகளையே நாம் முதலில் தெரிந்துகொள்ளப் பயப்படுகிறோம்.
- கணவன் / மனைவி கூறுவதைச் செவிமடுக்க நாம் விரும்புவது இல்லை.
- சில சமயங்களில் கணவன் / மனைவி மனம் புண்பட்டுவிடுமோ என்று பயம் கொள்கிறோம்.
- நம்மையே நாம் புண்படுத்தி விடுவோமோ. மற்றவரால் நாம் ஒதுக்கப்பட்டு விடுவோமோ என்ற அச்சம்.
- மற்றவர் கடந்த கால நினைவுகளை கிளறிவிடுவாரோ என்ற பயம்.
- ஒருவேளை நடந்தவை மன்னிக்கப்பட்டிருக்கலாம் ஆனால் மறக்கப்பட்டிருக்காது.
- திருமண வாழ்வின் வெற்றியின் இரகசியம் ஒருவரோடொருவர் கலந்துரையாடுவதில்தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் உண்மையோடும் நேர்மையோடும் இருத்தல் அவசியம். நாம் பேசுவதைவிட அதிகமாக ஒருவரையொருவர் நம்பிக்கையோடு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- எதைப்பற்றி நாம் கலந்துரையாட வேண்டும்? முதன்மையாக இருவரின் தனிப்பட்ட பிரச்சனைகள் : உங்கள் உறவுகள். உணர்ச்சிகள். மகிழ்ச்சிகள். கவலைகள் தவிர மண உறவில் ஏற்படும் தேவைகளும் இடையூறுகளும்.
- இரண்டாவ:து உங்கள் நிதி. குழந்தைகள் பற்றிய பிரச்சனைகள்

வாசகம் : 1 கொரிந்தியர் 13: 4-7 "அன்பு"

பொருத்தமான பாடல்

தகவல் : **Growing up towards a new community**

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

பெற்றோர் குழந்தைகள் ஒத்த உள்ளத்தினரா?

தொடக்கச் செயல் :

- பெற்றோருக்கும், பிள்ளைகளுக்குமிடையே வழக்கமாக நடக்கும் சில குடும்ப நிகழ்ச்சிகளை நடித்துக் காட்டுதல்.

(இளைஞர்கள் பெற்றோர் சொல் கேளாது தங்கள் வழியே இயங்குதல், இளைஞர் குழுவில், ஆண் நண்பர்கள், பெண் நண்பர்கள் நடுவிலுள்ள பிரச்சனைகள்).

குழுவிலிருந்து கருத்துகளை வரவழைத்தல் :

- இப்போது கண்ட நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து உங்கள் உள்ளத்தில் ஏற்பட்ட பிரதிபலிப்பு என்ன?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- இளைஞர்கள் (13 முதல் 19 வயது வரை) குழந்தைப் பருவத்திற்கும், முதிர்ச்சிக்குச் செல்கின்ற பருவத்திற்கும் இடைப்பட்ட நிலையில் உள்ளனர். இந்தப் பருவத்தில் பல மாறுதல்கள் நடக்கின்றன.
- வேகமான உடல் வளர்ச்சி
- கேள்வி கேட்கும் இயல்பு, ஆராயும் மனப்பாங்கு, அடிக்கடி சிந்தனையில் மூழ்குதல், அதிகமான ஆர்வம், விமர்சனம் செய்யும் போக்கு ஆகியவற்றால் அறிவு வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.
- குழுவாக இயங்கும் ஆர்வம், எதிர்பாலாரிடம் ஏற்படுகின்ற கவர்ச்சி.
- உணர்வுகளின் கொந்தளிப்பு, மனத்தளர்ச்சி, திடீர்க்கோபம், முரட்டுத்தனம், துடிப்பு, கேலி உணர்வு, சோர்வு, பாதுகாப்பின்மை.
- உயர்ந்த இலட்சியங்கள், நம்பிக்கைகள், எதிர்பார்ப்புகள்.
- கீழ்வருபவை வளரும் பருவத்தின் மூன்று அடிப்படை நிலைகளிலிருந்து வருகின்றன.

(1) ஒப்பிடுதல் : நான் உண்மையில் யார்?

நான் எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறேன்?

(2) நெருக்கம் : பிறரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட முயலுதல் - குடும்பத்திற்கு வெளியே உள்ள குழு, நண்பர்கள்.

(3) தனித்தன்மை : நான் சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும். என்னுடைய வாழ்வை நானே வடிவமைக்க வேண்டும்.

- குடும்பத்தில் இளைஞர்களின் பிரச்சினைகள் பற்றியும், அவற்றை எத்தகைய கண்ணோட்டத்தோடு குடுபத்தினர் அணுக வேண்டும் என்பது பற்றியும் விவாதிக்க வேண்டும்.

- அவர்களுடைய நிலையைப் புரிந்துகொள்ளல். நாமும் அவர்கள் பருவத்தில் அவ்வாறுதான் இருந்தோம்.

- அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்கவும், அவர்களோடு பேசவும் நேரம் ஒதுக்குதல்.

- பொறுமையாகவும், ஆனால் தேவைப்பட்டால் கண்டிப்புடனும் நடந்து கொள்ளல்.

- உண்மையான அன்பு காட்டுதல், அவர்களுடைய நல்ல குணங்களைப் பாராட்டுதல், குறைகளை அன்புடன் திருத்துதல் அவர்களை அவர்களாக உருவாக்க ஊக்கமளித்தல்.

வாசகம் : லூக். 2:41-52

- "ஆலயத்தில் சிறுவன் இயேசு". இயேசுவின் பெற்றோர் அவர் கூறியதைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. ஆனால் அவர்கள் அவரைப் புரிந்து கொள்ள முயன்றார்கள்.

- ஒரு நல்ல சமுதாயம் உருவாக நல்ல குடும்பங்களை உருவாக்க வேண்டும். குடும்பங்களில் நாம் அன்பு, மதிப்பு, திறந்த மனம், மன்னித்தல் ஆகியவற்றைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

பொருத்தமான பாடல்.

தகவல் : Growing up towards a new community

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 6 B.E.C.

சமூகம் உருவாகுதல்

தொடக்கச் செயல் :

- தலைவர் சொல்கிறார்; இப்பொழுது நாம் அனைவரும் சேர்ந்து ஒரு வீடு கட்டுவோம்.
- நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் வீட்டிலுள்ள ஒரு பாகமாக இருப்பதாக இருந்தால் எந்தப் பாகமாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?
- இதை வெளியில் கூறாமல் ஏன் அந்தப் பாகமாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை மனத்தளவில் சிந்தியுங்கள்.
- அதன்பின் அனைவரும் சேர்ந்து வீடு கட்டும் முறையில் ஒவ்வொருவரையும் தான் நினைத்த பாகத்தைக் கரும்பலகையில் வரையத் தலைவர் அழைக்கிறார். வெவ்வேறு பாகங்கள் இணைய கரும்பலகையில் வீடு உருவாகிறது.

குழுவிலிருந்து கருத்துகளை வரவழைத்தல் :

- அந்தக் குறிப்பிட்ட பாகத்தை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டதற்குக் காரணம் என்ன? (ஒவ்வொருவரும் விளக்க வேண்டும்). ஒன்றாகச் சேர்ந்து கட்டும்போது நீங்கள் என்ன உணர்ந்தீர்கள்?
- நமது இந்தச் செய்கைக்கும் சமூகத்திற்கும் ஏதாவது தொடர்பு உண்டு என்று நினைக்கிறீர்களா?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- சமூகமாக வாழ நமக்கு ஆவல் உண்டு.
- நமது உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில் நாம் பிறரோடு பகிர்ந்து, ஒத்துழைத்து, அன்புடன் வாழ விரும்புகிறோம். எவரும் தனிப்பட்ட ஒரு தீவு அல்ல. ஒருவரின் உதவி மற்றவர்க்குத் தேவை. நாம் ஒருவர் ஒருவருக்காகப் படைக்கப்பட்டுள்ளோம்.
- பிறரால் நான் ஊக்குவிக்கப்பட்டு, பயிற்றுவிக்கப்பட்டு, அன்பு செய்யப்பட்டு, திருத்தப்பட்டால் மட்டுமே நான் உண்மையான நானாக மாற முடியும். அதுவே கடவுள் நமக்காக அமைத்த வழி.

- ஆதாம் பல மிருகங்களின் மத்தியில் வாழ்ந்து 'தனிமை' யில் வாடினார். எனவே கடவுள் அவருக்குத் துணையாக அவரைப் போன்று ஒரு துணையைப் படைத்தார்.
- இது மனிதன் பிறருடன் வாழவும் தன் வாழ்க்கையைப் பிற மக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவுமே படைக்கப்பட்டவன் என்பதைக் காட்டுகிறது. நல்ல சமூகம் உருவாக ஏற்படும் தடைகளைக் குழுவில் ஆராயலாம்.
- வீட்டிலும், உறவினர்கள் மத்தியிலும், பிறரோடும் ஏற்படும் பிளவுகள்.
- சுயநலம், தனித்துவம்.
- பொறாமை, வீண்பேச்சு, பழிச்சொல்
- ஈடுபாடில்லாமை
- அக்கறையின்மை, ஒத்துழையாமை, பகையுணர்வு, வெறுப்பு.
- ஆங்காரம், பிறரை மதிக்காமை.
- திரித்துப் பேசுதல், தொடர்பின்மை.

(1) நமது குடும்பங்களிடையே நல்ல உறவு இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகின்றோமா?

(2) முன்னேற்றம் ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை விரும்புகிறோமா?

(3) சமூக வளர்ச்சிக்காக நான் என்ன செய்வேன்?

வாசகம் : உரோமையர் 12

பொருத்தமான பாடல்.

தகவல் : Growing up towards a new community

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 7 B.E.C.

ஒரு கிறிஸ்தவச் சமூகம் உருவாகுதல்

தொடக்கச் செயல் :

- ஒரு கிறிஸ்தவ ஊரின் வரைபடத்தினை வரைக.
- இது.... (பெயர்).... சமூகம். படத்தின் நடுவில் ஒரு சிலுவை வரைகிறேன். அது கிறிஸ்தவச் சமூகம் என்பதை அந்தச் சிலுவை அடையாளம் காட்டுகிறது. நாம் உண்மையிலேயே கிறிஸ்தவச் சமூகமாக வாழ்கிறோமா? கிறிஸ்தவச் சமூகமாக வளர்வது எப்படி?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- கிறிஸ்தவச் சமூகம் என்றால் என்ன?
- கீழ்க்கண்ட குறிப்புகள் அடங்கிய அட்டையைத் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- மக்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் மனந்திறந்து பேசுகின்றனர். பிறருக்குச் செவிமடுக்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்கள் ஒருவரையொருவர் நம்புகின்றனர்; ஏற்றுக்கொள்கின்றனர்.
- மக்கள் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். ஆறுதல் அளிக்கின்றனர். இணைந்து உழைக்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்கள் சமூகத்தோடு இணைந்தவர்களாக பிறர்மேல் அக்கறை உள்ளவர்களாக உள்ளனர்.
- ஒருவரையொருவர் மன்னித்துத் திரும்பவும் இணைகிறார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் அன்பு செய்கின்றனர்.
- மக்கள் தங்களின் ஒற்றுமையைச் சமூக நிகழ்ச்சிகளின் வழியாகக் கொண்டாடுகின்றனர். தங்களின் குற்றங்களை ஏற்றுக்கொண்டு இறைவனோடும், ஒருவர் ஒருவரோடும் ஒப்புரவாகின்றனர். இறைவனை வழிபடுகின்றனர். அவருக்கு நன்றி செலுத்துகின்றனர். ஏனெனில் அவர்கள் கிறிஸ்துவின் சகோதரர்கள். ஒரே தந்தையின் குழந்தைகள்.

- கிறிஸ்துவை மையமாகக் கொண்டு தங்கள் வாழ்வை அமைக்கின்றனர். கிறிஸ்தவக் கொள்கைகளும், கோட்பாடுகளும் அவர்கள் வாழ்விற்கும், எடுக்கும் முடிவுகளுக்கும் அடிப்படையாக உள்ளன.

- மக்கள் ஒருவர் ஒருவரின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றனர். நம்பிக்கை நிறைந்த எதிர்காலம் பற்றிக் கனவுகள் காண்கின்றனர்.

- மேலே கண்டவற்றின் அடிப்படையில், நாம் கிறிஸ்தவச் சமூகமாக வாழ்கின்றோமா? அமர்வுகளின் போது நாமெல்லோரும் மகிழ்ச்சியாகக் கூடினோம். படிப்படியாக நாம் ஒரே உள்ளத்தினராய் மாறி வருகிறோம். நாம் தொடங்கிய இந்த நற்செயலில் நிலைத்திருந்து நாம் உருவாக்க எண்ணும் கிறிஸ்தவச் சமூகத்தை வளர்ப்போம். நாம் அனைவரும் ஓர் அருமையான கிறிஸ்தவச் சமூகத்தை எதிர்நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

கிறிஸ்தவச் சமூகமாக வளர்வது எப்படி?

- நமது கருத்துக்களையும், பிரச்சனைகளையும், எதிர்பார்ப்பு களையும் ஒருவரோடு ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்ளவும் அவ்வப்போது ஒன்று கூடுவோம். ஒருவர் ஒருவருக்காக உதவி செய்வோம். எல்லோரும் சேர்ந்து திட்டமிடுவோம்.

- பிறந்த நாட்கள், நோய், இறப்பு போன்ற நிகழ்ச்சிகளின் போது ஒன்றாகச் செபிக்கக் கூடுவோம்.

- இதற்கு, குடும்பங்களோடும், குருவோடும் தொடர்பு கொள்கின்ற, மக்களுடைய தேவைகளை எந்நேரமும் உணர்கின்ற, நம்மை வழிநடத்துகின்ற தலைவர்கள் தேவை.

வாசகம் : அப்போஸ்தலர் பணி 2:43-47

பொருத்தமான பாடல்.

தகவல் : **Growing up towards a new community**

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 8 B.E.C.

நல்ல தலைவர்கள்

தொடக்கச் செயல் :

- பழைய முறை தலைவர்களின் பாணியை நடித்துக் காட்டுதல்

குழுவிலிருந்து கருத்துக்களை வரவழைத்தல் :

- வெகுவிரைவில் நாம் நமது கிறிஸ்தவச் சமூகத்தை துவக்க இருக்கிறோம். நாம் அனைவரும் சேர்ந்து கிறிஸ்தவக் கண்ணோட்டத்தோடு ஒரே சமூகமாக உருவாக வேண்டும். இதற்காக நாம் இனிமேல் அதிகமான கூட்டங்கள், செப வழிபாடுகள், திட்டமிட்ட செயல்கள் ஆகியவற்றிற்காக ஒன்றாகக் கூட வேண்டியிருக்கும். ஆனால் கிறிஸ்தவச் சமூகத்தைத் தட்டி எழுப்புகின்ற பணியில் மிகவும் முக்கியமான அம்சம் நல்ல தலைவர்கள். எனவே ஒவ்வொரு அடித்தளச் சமூகத்திலிருந்தும் இரண்டு அல்லது மூன்று தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது நன்மை பயக்கும். ஒரு நல்ல தலைவனுக்கு என்னென்ன குணங்கள் இருக்க வேண்டுமென நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

1. **அன்பும் சேவையும்** :

- தலைவனுக்கு இருக்க வேண்டிய முதற்குணம் அன்பும் சேவையில் ஆர்வமும். தன் குடும்பத்தை நன்கு புரிந்துகொண்டு அன்பு செய்கின்ற ஒரு நல்ல தந்தை, ஒரு நல்ல தாய் போன்றவர்.
- பிறருடைய நன்மைக்காகத் தன் நேரத்தையும், திறமைகளையும் செலவு செய்ய எந்நேரமும் தயார் நிலையில் இருக்கும் ஒருவர், நாம் செய்யும் அனைத்திற்கும் இறைவனே மையம் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்.

2. **குழு விவாதத்தை அனுமதித்தல்** :

ஒரு நல்ல தலைவர் குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் மதிப்பார். தானே எல்லாவற்றையும் செய்யாமல், குழுவோடு சேர்ந்து செயல்படுவார்... எல்லோருக்கும் வாய்ப்புக் கொடுப்பார்.

எல்லோரோடும் பகிர்ந்து கொள்வார். எல்லோரையும் தூண்டி ஊக்கமளிப்பார். தானே கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்காமல் குழுவினரை ஆராய வைத்து, திட்டங்கள் தீட்டி, முடிவெடுத்து செயல்பட வைப்பார்.

3. சமூகக் கண்ணோட்டம் கொண்டிருத்தல் :

சமூகத்தில் நடப்பவற்றை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளைப் பொறுத்தமட்டில் குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் ஆர்வம் காட்ட முயற்சி செய்ய வேண்டும். அனைவரிடத்தும் ஒரு நல்ல உறவை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவர் சமாதானத்தின் தூதராக இருக்க வேண்டும்.

4. ஒரு நல்ல தலைவர் எல்லோரையும் செயல்படத் தூண்டுவார் :

அவர் செயல்திறமுள்ளவர். ஒரு பிரச்சனையை எல்லாக் கோணங்களிலிருந்தும் ஆராய உதவி செய்வார். புதுமை எண்ணத்தினை ஊக்குவிப்பார்.

இதற்கு அவர் தைரியமுள்ளவராகவும், எதிர்ப்புகளைச் சமாளிப்பவராகவும், தாழ்ச்சியும் பொறுமையும் உள்ளவராகவும், செபிப்பவராகவும் இருக்க வேண்டும். உறுதியும், விடாமுயற்சியும் அவருக்கு மிகவும் அவசியம்.

வாசகம் : அருளப்பர் 13:1-17

"இயேசு தன் சீடர்களின் பாதங்களைக் கழுவுகிறார்"

பொருத்தமான பாடல்.

தகவல் : **Growing up towards a new community**

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 9 B.E.C.

தொடக்கச் செயல் :

- சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரிதல்
- ஆறு அல்லது எட்டுப் பேர் கொண்ட சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரிந்து மன்னிப்புப் பற்றிய தங்கள் சொந்த அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழுவிலிருந்து கருத்துக்களை வரவழைத்தல் :

- நீங்கள் பிறரை மன்னித்தபோது உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?
- பிறர் உங்களை மன்னித்தபோது உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?
- நீங்கள் பிறரை மன்னிக்கும் முன்பும்
- பிறர் உங்களை மன்னிக்கும் முன்பும்
- உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?
- மன்னிப்பது கடினம். ஆனால் அது நல்லது என எண்ணுகிறீர்களா?
- நாம் ஒருவருக்கொருவர் ஏன் மன்னிப்புக் கோருகிறோம்?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- மன்னித்தல் என்பது மனிதனுக்கு உண்மையிலேயே ஒரு சிறந்த அனுபவம்.
- அது மன்னிப்பவனுக்கும், மன்னிப்புப் பெறுபவனுக்கும் எதிர்பாராத மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. மன்னிப்பிற்கு முன் நம்பிக்கையின்மை, வேற்றுமையுணர்வு, தனிமை ஆகிய உணர்வுகள் இருக்கும். உள்ளத்தின் ஆழத்தில் நாம் பிறரோடு சமாதானமாக இருக்கவும், நமது குற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும் ஆசைப்படுகிறோம். நம் அனைவருக்கும் ஏதாவது ஒரு முறையில் மன்னிப்புத் தேவைப்படுகிறது. நாம் அனைவரும் தவறு செய்கிறவர்கள்.

  என்றாலும் நல்லவர்களாக இருக்க விரும்புகிறோம். ஆனால் நம்மிடத்தில் பலவீனம் உண்டு. நாம் எவ்வாறு பிறரை நடத்துகிறோம், கடவுளை அன்பு செய்யத் தவறியிருக்கிறோம் என்று

ஒரு சில வினாடிகள் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். கடவுளிடமிருந்தும், சமூகத்தினர் அனைவரிடமிருந்தும் மன்னிப்புப் பெறவேண்டும்.

கிறிஸ்துவும் — மன்னிப்பும் :

- கிறிஸ்தவ வாழ்விற்கு மன்னிப்பு மிக அவசியம் என்று கிறிஸ்து கூறுகிறார்.
- மத்தேயு 18:21-35
- தன்னைச் சிலுவையில் அறைந்தவர்களையும் மன்னித்து கிறிஸ்து அனைத்திலும் சிறந்த முன்மாதிரி காட்டினார்.
- லூக் 23:24 - "தந்தையே இவர்களை மன்னியும். ஏனெனில் இவர்கள் செய்வது இன்னதென்று அறியாமல் செய்கிறார்கள்".
- கடவுளையும், பிறரையும் அன்பு செய்ய எவ்வாறெல்லாம் தவறியிருக்கிறோம் என்று ஆராய்வோம்.
- கிறிஸ்தவர்களாகிய நமக்கு மன்னிப்புப் பெற ஒப்புரவு அருட்சாதனம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. குருவிடம் தனிமையில் மன்னிப்புப் பெறுகிறோம். குழுவாகவும் மன்னிப்புப் பெறலாம். அதை நாம் ஒப்புரவு வழிபாடு என அழைக்கிறோம்.
- ஒப்புரவு அருட்சாதனத்தில் நடப்பது என்ன?
- கிறிஸ்து நம்மோடு இருக்கிறார். நமக்க அருளொளி கொடுக்கிறார். நம்மை மன்னிக்கிறார். பிறரோடு உறவு கொள்ள நமக்குப் பலமளிக்கிறார். அதிகமாக அன்பு செய்யவும், நாம் நாமாக வாழவும் நமக்கு ஆதரவு கொடுக்கிறார்.

பொருத்தமான பாடல்.

தகவல் : Growing up towards a new community
வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**

அன்பிய உருவாக்கப் பயிற்சி 10 B.E.C.

அன்பு விருந்து

தொடக்கச் செயல் :

- குழுவினிடம் கீழ்க்கண்ட கேள்வியை எழுப்பவும்.
- நீங்கள் தனியாக உண்ண விரும்புவீர்களா அல்லது பலருடன் சேர்ந்தா?
- ஏன் பலரோடு சேர்ந்து உண்பதை அதிகமாக விரும்புகிறீர்கள்?

குழுவினரோடு ஆழ்ந்து கலந்தாய்தல் :

- நாம் சேர்ந்து உண்ணும்போது, அது நம்மிடையே ஒரு நெருக்கத்தை உருவாக்குகிறது.
- எனவேதான் பிறந்த நாள், திருமுழுக்கு (ஞானஸ்நானம்), திருமணம் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளின்போது நாம் ஒன்று சேர்ந்து விருந்துண்டு மகிழ்கின்றோம். இந்த நிகழ்ச்சியின்போது நாம் ஒன்றுகூடுவது விருந்துண்பதற்கு மட்டுமன்று; பிறர் மீது நமக்கிருக்கும் அன்பையும் காட்டுவதற்கும்தான்.
- கிறிஸ்துவும் அதைத்தான் செய்தார். அவர் மக்களோடும், அதிகாரிகளோடும், பாவிகளோடும், சீடர்களோடும் சேர்ந்தே உண்டார். அந்த வேளைகளில் அவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர். ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கத்தை வளர்த்தனர். சில வேளைகளில் கலந்துரையாடல்களும் நடத்தினர். கிறிஸ்து இறப்பதற்கு முன் சீடர்களுடன் உண்ட கடைசி இரவு உணவு மிக முக்கியமானதாகும். யூத மரபுப்படி எகிப்திலிருந்து விடுதலை பெற்ற நிகழ்ச்சியை அனைவரும் ஒன்றுகூடி விருந்துண்டு கொண்டாடினர்.

(**வாசகம்** : லூக்காஸ் 22:14-20)

- அவர்கள் பாஸ்கா ஆட்டினையும், கசப்பான மூலிகைகளையும், புளியாத அப்பத்தினையும், திராட்சை இரசத்தினையும்அருந்தினர். கடைசி கிண்ண இரசத்தினை அருந்திய பின் (லூக்கா 22:17) கிறிஸ்து அசாதாரணமான செயலைச் செய்தார்.

- (லூக்கா 22:19)
- இதை என் நினைவாகச் செய்யுங்கள் - முதல் கிறிஸ்தவர்கள் இந்த இறைவனின் இரவு உணவைத் தங்கள் சமூகங்களில் சேர்ந்தே கொண்டாடினார்கள். நாளடைவில் கிறிஸ்து இறப்பதற்கு முன் கூறியதின் உண்மை அர்த்தத்தினைப் புரிந்து கொண்டனர். ஒவ்வொரு வேளையிலும் கடைசி இரவு உணவை அவர்கள் உண்பதற்காகக் கூடும்பொழுது, தங்கள் மத்தியில் கிறிஸ்து உள்ளார் என்பதை உணர்ந்தனர். அந்த நிகழ்ச்சி கிறிஸ்துவின் வாழ்வு, இறப்பு, உயிர்ப்பு ஆகியவற்றைப் புதுப்பித்தது. கடவுள் தம மீட்பை அளிப்பதற்காகவே அங்கு இருக்கிறார் என்றும அவர்கள் உணர்ந்தனர்.
- அன்று முதல் கிறிஸ்தவர்கள் ஞாயிறு தோறும் ஒன்றுகூடி கிறிஸ்துவின் கடைசி இரவு உணவைச் சேர்ந்து கொண்டாடினர். முதலில் இந்த நிகழ்ச்சி அப்பம் பிட்குதல் அல்லது கடவுளின் இரவு உணவு என்று அழைக்கப்பட்டது. பின்னால் அது திருப்பலி அல்லது நற்கருணை விருந்து என்று அழைக்கப்பட்டது. முன்காலத்தில் இருந்தே இறைவிருந்து உட்கொள்ளும போது வாசகங்களும், விளக்கங்களும், செபங்களும நடைபெற்று வந்தன.
- ஞாயிறுதோறும் கோவிலுக்குச் செல்லும்போது இதைத்தான் நாமும் செய்கிறோம. இறைவிருந்தில் கலந்துகொள்ள நாம ஒன்று கூடுகிறோம. கிறிஸ்து மீட்பளிக்க நமமுடன் இருக்கிறார் என்று நமபுகிறோம். அவர் போதிக்கிறார். நமமோடு செபிக்கிறார். நமக்கு உணவளிக்கிறார். நம மத்தியில் தம வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளைப் புதுப்பிக்கிறார்.
- திருப்பலியில் முழுமையாக எவ்வாறு பங்கேற்கலாம் என்பது குறித்தும், இறைவிருந்து எவவாறு அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கிறது என்பது குறித்தும குழுவினருடன் விவாதிக்கலாம.

தகவல் : **Growing up towards a new community**

வெளியீடு : **தமிழக மாநில அன்பிய மையம்**